THE RECOVERY KERNEL

Серия материалов, посвященных конкретным веществам.

Как восстановиться после употребления наркотиков в контексте "химического секса"?

[Здесь должна быть информация о том, как восстановиться после употребления наркотиков в контексте "химического секса". Поскольку конкретного текста нет, я не могу предоставить перевод.]

Руководство по выздоровлению от употребления нескольких видов наркотиков.

Использование фреймворка Recovery Kernel.

Кристаллический метамфетамин · GHB / GBL · Мефедрон (4-MMC) · Катиноны · MDMA · Кокаин · "Слэмминг".

⚠ РЕСУРСЫ ПО СНИЖЕНИЮ ВРЕДА – ЭТО НЕ МЕДИЦИНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ | Кризис: позвоните в службу спасения по номеру findahelpline.com/emergency или отправьте текстовое сообщение на номер findahelpline.com.

ЭТО РУКОВОДСТВО ПОСВЯЩЕНО СПЕЦИФИЧЕСКОЙ БИОЛОГИИ МНОЖЕСТВЕННЫХ ОДНОВРЕМЕННЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ.

Каждое вещество, используемое в практике "химического секса", требует своей индивидуальной программы восстановления, которая должна проходить параллельно. Это руководство координирует эти программы.

Замечание перед началом.

Это самый сложный путеводитель в серии "Специфические руководства по веществам" от Recovery Kernel. Он сложен не потому, что какое-либо одно вещество, используемое в практике "химического секса", само по себе более сложное, чем другие. Руководства по метамфетамину, ГБХ и кокаину подробно рассматривают каждый из этих веществ. Сложность заключается в том, что "химический секс" представляет собой проблему выздоровления, которая принципиально отличается от зависимости от одного вещества.

Кемсекс – это не три зависимости. Это одна зависимость, проявляющаяся через три одновременных фармакологических механизма, организованная вокруг определенного контекста (сексуальный опыт), встроенная в конкретное сообщество (в основном, хотя и не исключительно, гей-сообщества, бисексуалы и мужчины, практикующие секс с мужчинами), и включающая последствия для здоровья, которые выходят за рамки нейробиологии и охватывают ВИЧ-инфекцию, инфекции, передаваемые половым путем, и модель сексуального поведения, которую эти вещества были специально предназначены для обеспечения.

В справочнике четко названы три вещества, составляющие так называемую "триаду" для употребления во время сексуальных контактов: кристаллический метамфетамин, ГБГ/ГБЛ и мефедрон. В нем указывается, что они действуют как "атака типа "отказ в обслуживании" (DoS) на центры принятия решений у пользователя". Также в справочнике определены конкретные фармакогенетические предрасположенности, которые делают определенных людей особенно восприимчивыми к этим веществам. Кроме того, в нем содержится целый цикл специализированных протоколов — Протокол 35S и его подпротоколы — специально для этой группы населения.

Это руководство объединяет отдельные программы реабилитации от употребления психоактивных веществ, представленные в других частях этой серии, с дополнительными аспектами, которые необходимы для выздоровления от "химического секса": система охраны сексуального здоровья, медицинские приоритеты, связанные со ВИЧ и инфекциями, передающимися половым путем, ловушка химической близости и состояние "плоского эмоционального фона", здоровая сексуальность без употребления психоактивных веществ, а также социальная среда, которая заменяет сцену "химического секса", не требуя отказа от сексуальной идентичности и сообщества человека.

Восстановление после "химического секса" – это не восстановление от употребления трех отдельных наркотиков. Это восстановление целостной личности – сексуальной, социальной, биологической и межличностной – от модели поведения, которая одновременно затрагивала все эти аспекты.

Прочитайте раздел 0, прежде чем что-либо делать.

Раздел 0 — Немедленная безопасность: Прочитайте это в первую очередь.

Медицинские чрезвычайные ситуации, вызванные употреблением веществ.

⚠ СОЧЕТАНИЕ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ CEKSA ОПАСНО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОЕ ОТДЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО. GHB + МЕТАМФЕТАМИН = ОБЩИЙ РИСК ДЛЯ СЕРДЦА И ДЫХАНИЯ. GHB + АЛКОГОЛЬ = "ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ" КОМБИНАЦИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ СМЕРТЕЛЬНОЙ. НИКОГДА НЕ СОЕДИНЯЙТЕ GHB С АЛКОГОЛЕМ ИЛИ ДРУГИМИ ДЕПРЕССАНТАМИ.

Тип чрезвычайной ситуации.	Признаки и симптомы.	Response
Передозировка GHB (наиболее распространенная острая опасность).	Не реагирует на голос или боль, медленное или остановленное дыхание, синева губ или ногтей, рвота в бессознательном состоянии, судороги.	Немедленно звоните по номеру findahelpline.com/emergency. Не существует антидота. Поверните пострадавшего в устойчивое положение. Оставайтесь рядом до прибытия скорой помощи. Не оставляйте одного. Налоксон НЕ действует при употреблении ГАМК.
Сердечно-сосудистые осложнения, связанные с употреблением метамфетамина.	Боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышка, внезапная сильная головная боль, боль в левой руке, боль в челюсти, опущение лица, слабость в руке.	Немедленно звоните по номеру findahelpline.com/emergency. Лягте. Не прилагайте усилий. Это может быть сердечный приступ или инсульт. Каждая минута без медицинской помощи увеличивает риск повреждений.
Мета-психоз.	Вера в то, что не является реальным (параноидальные бред), видения или слуховые галлюцинации, возбуждение или агрессия, неспособность распознавать реальность.	Позвоните в службу экстренной помощи по номеру findahelpline.com/emergency, если существует опасность для человека или окружающих. Переместите человека в тихое место с минимальным количеством раздражителей. Говорите спокойно. Не спорьте с содержанием бредовых идей. Требуется медицинская оценка, так как психоз может сохраняться в течение

		нескольких дней или недель после последнего употребления метамфетамина.
Передозировка мефедрона / катинона.	Боль в груди, гипертония, гипертермия (повышенная температура тела), судороги, сильное возбуждение, психоз.	Позвоните по номеру findahelpline.com/emergency. Охладите человека (снимите лишнюю одежду, обеспечьте прохладную обстановку). По возможности, не сдерживайте его. Требуется медицинская оценка — зафиксированы случаи сердечных приступов, вызванных катиноном.
Экстренная ситуация, связанная с употреблением наркотиков внутривенно.	Абсцесс или сильное покраснение в месте инъекции, лихорадка с ознобом, боль в груди при лихорадке (возможно, эндокардит), затрудненное дыхание.	Вызовите findahelpline.com/emergency при лихорадке, сопровождающейся ознобом, или при боли в груди и лихорадке. Это может указывать на сепсис или эндокардит — состояния, угрожающие жизни и требующие внутривенного введения антибиотиков. Не "ждите и наблюдайте" при наличии этих симптомов.
Сексуальное насилие во время "химических" вечеринок.	В контексте "химического секса" часто встречаются случаи сексуального насилия, совершаемого с использованием наркотиков: вещества, употребление которых было согласовано, используются для осуществления сексуальной активности, на которую согласие не было получено.	Вы имеете право на медицинскую помощь, постэкспозиционную профилактику (ПЭП) (если прошло не более 72 часов) и поддержку, независимо от обстоятельств. Национальная горячая линия RAINN по вопросам сексуального насилия: 1-800-656-4673. Отделение неотложной помощи предоставит судебно-медицинскую экспертизу и ПЭП, если это необходимо.

Реагирование на чрезвычайные ситуации, связанные с ВИЧ и инфекциями, передающимися половым путем.

THE CENTURION — 72-часовой период, который спасает жизни.

В протоколе 42, представленном в этом сборнике, постэкспозиционная профилактика (ПЭП) рассматривается как "Аварийное восстановление" – точка восстановления системы, которую необходимо запустить в течение 72 часов после возможного заражения ВИЧ. Если у вас были незащищенные половые контакты во время употребления наркотиков и существует

вероятность заражения ВИЧ, не ждите результатов анализов. Начните ПЭП прямо сейчас.

Вмешательство.	Что это делает.	Временные рамки и доступ.
Постконтактная профилактика (ПКП).	28-дневный курс антиретровирусных препаратов, который предотвращает установление инфекции ВИЧ после возможного контакта. Эффективность снижается со временем и падает до нуля через 72 часа.	Начать прием необходимо в течение 72 часов — чем раньше, тем эффективнее. Доступно во всех отделениях неотложной помощи, клиниках сексуального здоровья или у специалистов по ВИЧ. Четко скажите: "Мне нужна постэкспозиционная профилактика (ПЭП) из-за возможного контакта с ВИЧ".
PrEP (доконтактная профилактика).	Ежедневный прием лекарств (Трувада/Дескови) или инъекция с пролонгированным действием (Апретуд), которые снижают риск передачи ВИЧ более чем на 99%, при условии регулярного приема. В справочнике это называется "Превентивная защита".	Начните прием препарата до следующей встречи, связанной с употреблением наркотиков и сексуальными контактами. Препарат доступен в кабинетах врачей общей практики, клиниках, занимающихся вопросами сексуального здоровья, и центрах по профилактике ВИЧ. Если вы еще не принимаете препарат PrEP и участвуете в мероприятиях, связанных с употреблением наркотиков и сексуальными контактами, начните прием препарата сегодня, до следующей встречи.
Обследование и лечение инфекций, передающихся половым путем (ИППП).	Гонорея, хламидиоз, сифилис, герпес, ВПЧ, гепатит А и В — все эти заболевания могут передаваться в контексте "химического секса". Многие из них протекают бессимптомно. Регулярное обследование — единственный способ узнать, заражены ли вы.	Не реже, чем каждые 3 месяца для людей, практикующих "химический секс". Проводите тестирование при каждом посещении специалиста по вопросам сексуального здоровья, даже при отсутствии симптомов. Начинайте лечение немедленно при обнаружении инфекции, поскольку наличие ИППП значительно увеличивает риск передачи ВИЧ.
U=U (Не	Человек, живущий с ВИЧ и	Если у вас или вашего

обнаруживается = Не передается).	имеющий полностью подавленную вирусную нагрузку (ниже 200 копий/мл), не может передавать ВИЧ половым путем. Это не стратегия снижения риска — это биологический факт, подтвержденный исследованиями PARTNER и PARTNER2.	партнера ВИЧ-положительный статус, единственный важный вопрос заключается в том, соблюдается ли режим лечения и подавляется ли вирусная нагрузка. Необнаружиемая вирусная нагрузка делает передачу ВИЧ при половом контакте невозможной.

Налоксон — имейте его при себе во время употребления ГБ.

Налоксон (Наркан) не обращает вспять передозировку GHB. Однако, если опиоиды также присутствуют в контексте "chemsex" – что все чаще встречается из-за распространения фентанила, который добавляют во многие виды наркотиков, – налоксон может спасти жизнь. Носите его всегда. Среда "chemsex" характеризуется тем, что часто присутствует множество веществ, включая вещества, о которых человек может не знать, что он принял.

Доступен без рецепта в большинстве аптек США. Телефон горячей линии "Никогда не используйте в одиночку": 1-800-484-3731.

Раздел 1 — Что химический секс сделал с вашим мозгом, телом и сексуальностью.

THE CENTURION — Троица не состояла из трех лекарств. Это была одна архитектура.

Троица веществ, используемых в "химическом сексе" – кристаллический метамфетамин, GHB/GBL и мефедрон (с катононами, MDMA, кокаином и другими веществами в качестве вариаций, зависящих от конкретной ситуации) – не была выбрана случайно. Каждое вещество играет определенную функциональную роль в системе "химического секса", и комбинация является намеренной на нейробиологическом уровне, даже если это не было сознательно спланировано:

Функциональная архитектура системы "Троица".

Вещество.	Первичная нейробиологическая роль в "химическом сексе".	Что это позволило сделать в сексуальном плане?	Сколько это стоит?
Кристаллический метамфетамин.	Массивная выработка дофамина и норадреналина: крайняя мотивация, энергия, бдительность, гиперсексуальность. Двигатель. Также снижает тормоза и усиливает сенсорные ощущения.	Часы или дни непрерывной сексуальной активности. Гиперсексуальный импульс, который подавляет усталость, сомнения и дискомфорт. Чувство уверенности и привлекательности. Снятие тормозов в отношении сексуального поведения, которое казалось невозможным в трезвом состоянии.	Разрушение дофаминовой системы (снижение уровня D2-рецепторов). Лишение сна. Нейротоксическое повреждение при длительном применении высоких доз. Психоз. Самый продолжительный период восстановления из всех трех — от 12 до 24 месяцев для полного восстановления дофаминовой системы.
GHB / GBL	Агонист GABA-B рецепторов: дисингибия, эйфория, физическое расслабление,	Снятие физических и психологических барьеров. Снижение тревожности, вызванной	Наиболее опасный с медицинской точки зрения синдром отмены из этой группы – риск судорог и психоза в течение нескольких

	усиление сенсорного восприятия. GHB является противовесом тревожности, вызванной метамфетамином, смягчает стимулирующий эффект и снижает параноидальные состояния и сжатие челюстей, которые возникают при высоких дозах метамфетамина.	употреблением метамфетамина. Расслабление мышц, способствующее сексуальным контактам. Ощущение тепла, открытости и эмоциональной доступности. "Социальный смазывающий агент" триады.	часов после пропущенной дозы при регулярном применении. Повреждение мочевого пузыря при употреблении GBL возможно при определенных способах применения. Наиболее выраженная физическая зависимость среди этих веществ.
Мфедрон / катиноны.	Тройное ингибирование обратного захвата (дофамина, серотонина и норадреналина), сходное с кокаином, но с более выраженными эмпатогенными эффектами, чем у кокаина, и более короткой продолжительность ю действия: усилитель социальных и эмоциональных переживаний. "Клей".	Интенсивная эмоциональная и физическая близость. Тактильное усиление (ощущение прикосновений становится необыкновенным), которое позволяет поддерживать длительную физическую близость. Социальная теплота и эмоциональная открытость. Ощущение подлинной связи с партнерами, которую трезвый опыт редко предоставляет некоторым людям.	Сердечно-сосудистые риски (аритмия сердца при высоких дозах). Нейротоксический потенциал. Нарушение работы серотониновой системы, сходное с эффектами MDMA. Быстрая толерантность. Компульсивное повторное употребление из-за короткого действия. Значительный "отходняк", включающий депрессию и тревогу.
MDMA (часто употребляется вместе с другими веществами).	Серотониновый выброс: высвобождение окситоцина, эмоциональная близость, эмпатогенные эффекты, усиление тактильных ощущений,	Самая глубокая степень эмоциональной связи и принятия. Ощущение того, что тебя по-настоящему видят и хотят. Снижение сексуального стыда. "Любовный	Нейротоксичность серотонина при частом употреблении. "Похмелье" от MDMA ("вторник") связано с истощением серотонина — депрессия, тревога, социальная изоляция. Восстановление

	эйфория. Часто добавляется к "тринити" из-за его специфических свойств, связанных с установлением эмоциональной связи.	гормон" в контексте сексуально-эмоциональных переживаний, которые обычное сознание редко вызывает.	требует восстановления системы серотонина наряду с работой дофаминовой системы. Наиболее уязвимый период – непосредственно после употребления.

Что организовывало схему употребления наркотиков в контексте "химического секса"?

THE CENTURION — Вещества не были целью. Важен был опыт.

Понимание процесса восстановления после "химического секса" требует понимания того, что именно этот опыт предоставлял – не отдельные наркотики, а совокупное состояние, которое они создавали вместе. В справочнике отдельные вещества называются "Демоном химического секса", который "отключает собственные алгоритмы обнаружения угроз у пользователя". Однако такое описание, хотя и точное с точки зрения снижения вреда, описывает механизм, но при этом недооценивает силу того, что искали.

Что предоставлял "химический секс" – честно и без патологизации потребности:

- Сексуальная дезингибиция: для многих людей, чья сексуальность связана с чувством стыда, внутренней гомофобией или историческим бременем принадлежности к сообществу, которое было криминализовано, патологизировано и уничтожено эпидемией СПИДа в живой памяти, химическое устранение ингибирования не было развлечением. Это было освобождение. Свобода от стыда, которую давали эти вещества, была реальной, и она открывала доступ к сексуальной идентичности, которая казалась невозможной без них.
- Радикальное принятие и принадлежность: в лучшем своем проявлении, сцена "химического секса" предоставляет сообщество радикального принятия — пространства, где квир-сексуальность во всех ее формах празднуется, а не просто терпится. Чувство принадлежности было искренним. Связь была искренней. Вещества усиливали это на фармакологическом уровне, но то, что усиливалось, было реальностью.
- Чрезвычайная физическая и эмоциональная близость: тактильное усиление мефедрона и эмпатогенные свойства MDMA создают переживания физической и эмоциональной близости, интенсивность которых обычно не свойственна нормальному сознанию. Для людей, которые испытывали значительную эмоциональную изоляцию, реляционную травму или трудности с проявлением уязвимости, глубина связи, которую обеспечивал "химический секс", казалась единственным способом установить подлинный человеческий контакт.

- Выносливость и производительность: экстремальный энергетический эффект кристаллического мета и способность мета подавлять усталость позволяют заниматься сексуальной активностью в течение многих часов или даже дней, что биологически невозможно в трезвом состоянии. Для людей, которые чувствовали себя неполноценными в своей сексуальной активности без наркотика, это улучшение функциональности стало необходимостью, а не просто дополнительным преимуществом.
- Состояние "k-hole" и диссоциация (с кетамином): в контекстах, где использовался кетамин, диссоциативный эффект обеспечивал доступ к состояниям сознания, которые были намеренно выбраны из-за их собственных феноменологических характеристик, наряду с сексуальным опытом.

Ни одна из этих функций не исчезает при прекращении употребления веществ. Восстановление должно охватывать каждую из них — не путем признания их иллюзорными, а путем поиска подлинных, не связанных с применением лекарств способов достижения тех же состояний.

Реальность абстинентного синдрома при употреблении нескольких наркотиков.

ПРОЕКТ "ЦЕНТУРИОН" — Одновременные три вывода из строя с разным уровнем срочности оказания медицинской помощи.

⚠ САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЭЛЕМЕНТ СИМПТОМОВ ОТМЕНЫ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ВЕДОМОСТВ – ЭТО GHB/GBL. ЕСЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЕТЕ GHB/GBL – НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ – НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ УПОРЕБЛЕНИЕ ВНЕЗАПНО. ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ПРЕДЫДУЩЕГО СНИЖЕНИЯ ДОЗЫ. СИМПТОМЫ ОТМЕНЫ МЕТАМФЕТАМИНА И МЕФЕДРОНА, ХОТЯ И ЖЕСТОКИЕ, НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКИ ОПАСНЫМИ В ТОЙ ЖЕ СТЕПЕНИ.

Вещество.	Медицинская неотложная помощь при абстинентном синдроме.	Наиболее сложный период во времени.	Основные симптомы абстиненции.
GHB / GBL	КРИТИЧНО – Риск судорог и психоза. Не прекращайте прием резко, если принимаете препарат более 3 раз в день. Требуется	Период от 2 до 72 часов после последней дозы — период повышенной опасности.	Судороги, делирий, галлюцинации, выраженная автономная нестабильность, сильная тревога, потливость, тахикардия. Требуется

	медицинское наблюдение.		медицинское лечение с использованием баклофена или бензодиазепинов. Обратитесь к руководству по GHB в этой серии для получения полной информации о протоколе.
Кристаллический метамфетамин.	ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ ОПАСНОСТИ – Психологически травмирующая; не представляет острой медицинской опасности.	Дни 1-14 - острая фаза; недели или месяцы - агедония.	Чрезмерная усталость и гиперсомния (сильная сонливость), глубокая депрессия, ангедония (неспособность испытывать удовольствие), сильные тяги, тревога. "Крэш" после употребления метамфетамина после многодневной сессии "химического секса" является одним из самых тяжелых состояний абстиненции в стимуляторной медицине.
Мфедрон / катиноны.	УМЕРЕННОЕ – Не представляет острой медицинской опасности, но вызывает серьезные психологические страдания.	Дни 1-5 – пик; недели для нормализации настроения.	Депрессия, тревога, усталость, ангедония, когнитивные нарушения, сильные тяги, эмоциональная лабильность. Выраженное снижение уровня серотонина — депрессия может быть тяжелой и требует наблюдения.
МДМА (при регулярном употреблении).	Дефицит серотонина вызывает тяжелую депрессию после использования.	3-7 дни – пик; недели или месяцы для восстановления уровня серотонина.	Тяжелая "депрессия после употребления" (так называемая "понедельничная хандра" при употреблении МДМА), тревожность, эмоциональная отстраненность, социальная изоляция, когнитивные нарушения. Чем чаще употреблялся МДМА, тем более выраженным становилось истощение

			серотонина.

Клинический подход: в первую очередь необходимо устранить симптомы абстиненции от ГБ, так как это является неотложным медицинским состоянием. Абстинентный синдром метамфетамина и мефедрона возникнут одновременно, но не представляют непосредственной угрозы для жизни. Лечение этих состояний проводится параллельно после того, как будет решена проблема абстиненции от ГБ.

Раздел 2 — Ваш геномный "Blueprint".

В справочнике указаны две конкретные фармакогеномные уязвимости, связанные с употреблением наркотиков для сексуальных целей: COMT Val/Val (вариант "Воин", вызывающий повышенное стремление к рискованным ощущениям из-за дефицита дофамина) и варианты гена MTHFR (снижающие целостность слизистой оболочки и нарушающие синтез нейротрансмиттеров). Полный геномный профиль для восстановления после употребления наркотиков для сексуальных целей включает информацию из индивидуальных руководств по употреблению веществ, но имеет специфические последствия для этой категории:

Ген.	Вариант.	Роль, специфичная для употребления наркотиков в сексуальном контексте (chemsex).	Последствия выздоровления.
COMT	Val/Val (rs4680) — воинственная конституция.	Основной генетический фактор, определяющий химический секс: высокая активность фермента COMT приводит к низкому базовому уровню дофамина, что побуждает человека к интенсивным стимуляциям, включая сексуальные эксперименты и рискованное поведение. "Воин" стремится к интенсивности, поскольку только она обеспечивает достаточный уровень дофамина.	Архитектура выздоровления должна обеспечивать подлинную интенсивность: соревнование, физические испытания, творческие достижения, значимый риск. Воин, который покидает употребление наркотиков без создания эквивалентной архитектуры интенсивности, вернется к употреблению не из-за моральной слабости, а из-за нейробиологической необходимости.
MTHFR	C677T (rs1801133) и A1298C (rs1801131).	В этом справочнике конкретно указано, что варианты гена MTHFR повышают	Добавка 5-MTHF решает одновременно проблемы с целостностью слизистой оболочки и дефицит синтеза нейротрансмиттеров. Это не

		риск передачи ВИЧ из-за нарушения целостности слизистой оболочки — физического барьера тканей. Кроме того, это нарушает синтез нейротрансмиттеров, лежащих в основе тревоги и стыда, которые были смягчены благодаря употреблению наркотиков во время секса.	является необязательным для носителей генов MTHFR, проходящих реабилитацию от "химического секса" — она устраняет физический риск заражения ВИЧ И нейрохимическую причину поведения, связанного с "химическим сексом".
GABRA2	rs279858 / rs279845 - гаплотип повышенного риска.	Определяет степень зависимости от ГБХ и риск развития абстинентного синдрома. У людей, являющихся носителями гена GABRA2 с высоким риском, наблюдается самый низкий базовый уровень гаминэргической ингибиторной активности — ГБХ обеспечивает необычайное облегчение, которое эти люди испытывают более интенсивно, чем другие.	Высокий уровень GABRA2 связан с повышенным риском: требуется более медленное снижение дозы ГБХ, наблюдается более выраженный синдром отмены, и требуется больше времени для восстановления нормального уровня гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК). Также это определяет риск судорог во время абстиненции от ГБХ — важная информация для медицинской команды.
DRD2 / ANKK1	Taq1A аллель A1 (rs1800497) — Синдром дефицита вознаграждения.	Сниженная плотность рецепторов D2 приводит к хронической недостаточности дофаминового сигнала, что вызывает сильное стремление к любым	У человека с аллелем A1 гена DRD2 нельзя ожидать, что он найдет трезвую жизнь достаточно удовлетворительной без целенаправленного создания множества интенсивных источников удовольствия. Одиночного источника восстановления недостаточно. Естественная структура

		переживаниям, которые компенсируют этот дефицит. Многокомпонентный прием веществ при "химическом сексе" обеспечивает более эффективное высвобождение дофамина, чем практически любой другой опыт, и таким образом облегчает этот дефицит.	зависимости должна быть по-настоящему многоканальной.
DAT1 / SLC6A3	10-повторяющийся участок ДНК (VNTR) аллель (rs28363170).	Более высокая экспрессия дофаминового транспортера приводит к более быстрой обратной переносимости дофамина, что снижает базовый уровень доступности дофамина и усиливает реакцию на блокаду DAT (дофаминового транспортера) метамфетамином. Также это сильно связано с СДВГ (синдромом дефицита внимания и гиперактивности), при котором употребление метамфетамина может быть формой самолечения, что является задокументированным путем "химического секса".	Оценка СДВГ имеет клиническое значение в процессе реабилитации от употребления наркотиков, связанных с сексуальной активностью ("chemsex"), поскольку метамфетамин мог использоваться для самолечения истинного СДВГ. Лечение СДВГ без использования стимуляторов направлено на устранение основной проблемы и одновременно снижает один из факторов, побуждающих к употреблению метамфетамина.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Короткая/ короткий	Более высокая чувствительность к	Реконструкция серотонина является одним из основных

	аллель — сниженное экспрессирование транспортера серотонина.	тревоге, повышенный риск сексуального поведения, мотивированного чувством стыда, более выраженная реакция на блокаду серотонинового транспортера (SERT) мефедроном и MDMA (обеспечивающим ощущение эмоциональной теплоты и принятия). У людей с определенным типом личности (short/short carrier) серотонинергические эффекты мефедрона и MDMA могут быть наиболее привлекательным аспектом "химического секса".	направлений лечения наряду с восстановлением дофамина для носителей генотипа SLC6A4 "короткий/короткий". Тревога и стыд, предшествовавшие употреблению наркотиков в сексуальной сфере, были биологическими, а не моральными, и требуют как биологического, так и терапевтического подхода.
CYP2B6	*6/*6 - плохой метаболизатор (rs3745274).	Метаболизм ГБ: люди с низкой активностью фермента CYP2B6 накапливают больше ГБ и норкетамина в плазме крови. В справочнике указан раздел "Риск развития состояния, сходного с диссоциативным расстройством". В контексте употребления наркотиков для сексуальных целей, у людей с низкой активностью CYP2B6 может развиться зависимость от ГБ быстрее и при	Важная информация для медицинской команды, занимающейся лечением абстинентного синдрома и снижением дозы ГБ (GHB). У людей с полиморфизмом CYP2B6, приводящим к сниженной метаболической активности, требуются более низкие дозы баклофена и более тщательный мониторинг из-за риска накопления препарата.

		более низких дозах, чем у других.	
FAAH	C385A (rs324420) — сниженная активность фермента FAAH.	Ген метаболизма эндоканнабиноидов. Актуален в том случае, если употребление каннабиса было частью практики "химического секса" (распространенной, особенно для снижения тревожности, вызванной стимуляторами). Также влияет на доступность анантамида — естественного вещества, связанного с социальными связями и удовольствием.	Носители генов FAAH A/A имеют более высокий уровень естественного анандамида, что обеспечивает большую естественную способность к социальным связям и удовольствию, которые химический секс обеспечивал фармакологически. Физические упражнения и социальные связи активируют эту систему. Естественный путь восстановления для этого профиля частично связан с эндоканнабиноидами.

Раздел 3 — Протокол детоксикации — разработан с учетом реалий употребления полинаркотиков.

THE CENTURION — Три пути восстановления, один человек, один скоординированный план.

Восстановление после хемосекса не может быть осуществлено с помощью подхода, основанного на использовании только одного вещества. Три основных вещества требуют трех параллельных путей восстановления, каждый из которых имеет свой собственный график, медицинские требования и стратегию приема добавок. Эти пути не заменяют друг друга — они протекают одновременно и скоординированно.

Принцип последовательности: в первую очередь необходимо решить проблемы, связанные с употреблением GHB (медицинская чрезвычайная ситуация), затем установить медицинскую и вспомогательную основу для всех трех случаев, а затем постепенно строить систему поведенческой и межличностной реабилитации.

Трек 1: GHB/GBL — Медицинский приоритет.

Если вы принимаете ГБГ/ГБЛ три или более раза в день, это является вашим приоритетом оказания неотложной медицинской помощи. Не пытайтесь самостоятельно справляться с синдромом отмены ГБГ. Полный протокол лечения ГБГ, изложенный в руководстве по ГБГ в этой серии, применяется в данном случае. Ключевые элементы:

- Постепенное снижение дозы баклофена под наблюдением врача — наиболее специфичное фармакологическое вмешательство при синдроме отмены GABA-B.
- Если баклофен недоступен, следует использовать протокол применения высоких доз бензодиазепинов под медицинским наблюдением.
- Статус варианта гена GABRA2 определяет график снижения дозы препарата — варианты, связанные с высоким риском, требуют более постепенного уменьшения дозы.
- Комплекс добавок начинают принимать с первого дня: глицинат магния (400–600 мг, разделить на несколько приемов), P5P (25–50 мг), 5-MTHF (400 мкг), L-теанин (200–400 мг по мере необходимости).
- Селан (внутриносовой) для управления тревогой во время снижения дозы — не вызывает привыкания, непосредственно связан с восстановлением ГАМК-Б.
- Эпиталон для нормализации структуры сна в период ночного приема и восстановления.

Трек 2: Кристаллический метамфетамин — восстановление дофамина.

Лечение зависимости от метамфетамина начинается одновременно с оказанием медицинской помощи при употреблении GHB. Сама по себе абстиненция от метамфетамина не является медицинским экстренным состоянием, но "метамфетаминовый крах" после многодневных секс-марафонов является одним из самых тяжелых психологических состояний в наркологии. Будьте к этому готовы.

- Разрешить наступление кризиса: Протокол 01 (Укрытие), сон, гидратация, пища с высоким содержанием белка, когда вернется аппетит.
- Тирозин (500–1000 мг, утром, отдельно от приема белка): предшественник дофамина — начинайте прием на 3-5 день регулярного питания.
- NAC (600 мг два раза в день с едой): поддержание гомеостаза глутамата; снижение тяги.
- Уридин + ДГК + ЦДФ-холин (комплекс для мозга): увеличение плотности рецепторов D2 — структурное восстановление дофаминовой системы.
- Физические упражнения следует начинать как можно скорее, поскольку BDNF является сигналом восстановления при повреждении дофаминовых аксонов, вызванном употреблением метадона.
- Семакс (назальный спрей): увеличение уровня BDNF и восстановление префронтальной коры; "туман" в сознании, возникающий после употребления метадона и участия в сексуальных контактах, может быть связан с этим.
- BPC-157: непосредственно противодействует нарушениям дофаминовой системы, вызванным стимуляторами, в исследованиях на моделях.

Трек 3: Мефедрон и катиноны — Реконструкция серотонина.

Восстановление после употребления мефедрона и катинонов имеет архитектурно схожие черты с восстановлением после употребления кокаина (тройное ингибирование обратного захвата) и содержит более выраженный серотониновый компонент, аналогичный MDMA. Серотониновая составляющая особенно важна для восстановления после "химического секса", поскольку именно выброс серотонина мефедроном обеспечивал эмоциональную близость и теплоту, которые создавали ощущение подлинной связи во время "химического секса".

- 5-HTP (50–100 мг, вечером): предшественник серотонина — наиболее важная добавка при эмоциональной апатии и социальной изоляции в период восстановления после употребления мефедрона.

- 5-MTHF (400–1000 мкг, утром): базовая поддержка метилирования; это абсолютно необходимо для людей с вариантами гена MTHFR.
- Инозитол (4–12 г, разделенные на несколько приемов во время еды): модуляция чувствительности серотониновых рецепторов; особенно полезен для снижения тревожности и компульсивных тяг, связанных с восстановлением после употребления мефедрона.
- Омега-3 с преобладанием ЭПК (2–4 г в день): поддержка настроения и антинейровоспалительное действие.
- Если регулярно употребляется MDMA: истощение серотонина может быть серьезным — необходимо минимум 6–8 недель, прежде чем можно будет ожидать реального улучшения настроения; 5-HTP и отдых являются основными средствами.

Совместная схема отмены для "химического секса".

Временная шкала.	GHB / GBL: информация о применении и последствиях.	Метамфетаминовая зависимость.	Мефедрон, способ употребления.
0-72 часа.	МЕДИЦИНСКАЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ. Протокол применения баклофена или бензодиазепинов. Мониторинг. Меры предосторожности при судорогах. Это единственное, что имеет значение в данной ситуации — все остальное может подождать.	Обморок. Сонливость. Гиперсомния. Не боритесь с этим. Организм требует отдыха. Пейте достаточно жидкости. Ешьте то, что можете.	Эмоциональное выгорание и депрессия. Разрешено. Отдых – это лекарство.
Дни 3-7.	Острая опасность миновала при оказании медицинской помощи. Система ГАМК все еще сильно истощена. Магний, L-теанин, Селан для снятия тревоги. Нельзя резко снижать дозу бензодиазепинов.	Глубокая депрессия и ангедония. Это самый сложный период для употребления метамфетамина. Протокол 01. Установить контакт с службой поддержки. Начать прием тирозина и NAC, если есть возможность поесть.	Пик депрессии и тревоги. Начинается прием 5-HTP. Поддержка прекурсора серотонина. Эмоциональная апатия – это процесс восстановления организма.
Недели 1-4.	Продолжение снижения дозы GHB	Анозогнозия преобладает.	Постепенное улучшение

	под наблюдением врача. Формирование комплекса добавок. Прием Селанка ежедневно для снятия тревоги. Сон постепенно улучшается благодаря Эпиталону. Активация рецепторов ГАМК продолжается.	Начинаются упражнения — обязательно, не факультативно. Принимаются препараты NAC и комплекс для мозга (Brain Stack). Появляется сильное желание употреблять метамфетамин в сочетании с сексуальной активностью.	настроения. Социальная изоляция может казаться очень сильной – ощущение близости, связанной с серотонином, исчезло. 5-HTP и инозитол. Постепенное возвращение к социальным контактам.
Месяцы 1–3.	Снижение дозы GHB может быть завершено или находиться на финальной стадии. Система ГАМК значительно восстанавливается. Эпизоды пост-абстинентного синдрома (PAWS) — волны тревоги — требуют применения техники дыхания 4-7-8 и препарата Селан.	Наблюдается измеримое увеличение экспрессии D2-рецепторов. Возвращаются подлинные моменты удовольствия. Улучшается когнитивная ясность. Восстанавливается сексуальная реакция, что может быть сбивающим с толку без контекста химического усиления.	Восстановление серотониновой системы. Постепенное возвращение способности к социальному взаимодействию. Эмоциональная теплота, которую раньше вызывал мефедрон, начинает проявляться – робко, периодически – в процессе искреннего общения.
Месяцы 3–12.	Процесс отмены GHB в основном завершен, с постепенным снижением дозы. Восстановление естественного уровня гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) происходит благодаря дыхательным упражнениям и физическим нагрузкам. Симптомы пост-абстинентного синдрома (PAWS) постепенно уменьшаются.	Дофаминовая система находится на базовом или близком к нему уровне. Естественное сексуальное влечение восстанавливается. "Плоская линия" (указанная ниже) исчезает. Компульсивная связь между употреблением метамфетамина и сексуальным поведением ослабевает.	Базовый уровень серотонина восстановлен. Социальная уверенность без приема препарата становится более доступной. Интимность, которую мефедрон давал, может быть найдена в подлинных отношениях.

Раздел 4 — Биологическая реконструкция — Унифицированная структура.

Комплекс добавок для восстановления после "химического секса" объединяет отдельные программы из руководств по GHB, метамфетамину и кокаину/мефедрону с дополнениями, специфичными для "химического секса". Цель: одновременно восстановить функцию GABA-B (программа для GHB), синтез дофамина и плотность D2 рецепторов (программа для метамфетамина) и уровень серотонина (программа для мефедрона/MDMA) — при этом решая проблемы с метилированием, которые лежат в основе всех трех процессов.

4.1 — Основы метилирования — обязательны для всех направлений.

Дополнение	Доза.	Время.	Почему это особенно важно для восстановления после "химического секса"?
5-MTHF (L-метилфолат)	400–1000 мкг в день.	Завтрак с едой.	В этом справочнике конкретно указано, что варианты гена MTHFR повышают риск передачи ВИЧ из-за нарушения целостности слизистых оболочек. 5-MTHF напрямую решает эту проблему, поддерживая целостность слизистых оболочек на клеточном уровне, одновременно обеспечивая поддержку синтеза нейротрансмиттеров, что является основой для всех трех направлений восстановления. Для восстановления после употребления наркотиков в сексуальных целях это наиболее важная добавка, которая помогает справиться как с физическим фактором риска ВИЧ, так и с нейрохимическими причинами.
Метилкобаламин (витамин B12).	1000–2000 мкг сублингвально.	Доброе утро.	Синергично действует с 5-MTHF. Комплексное истощение нейротрансмиттеров при употреблении психоактивных веществ (дофамин, серотонин,

			ГАМК одновременно) создает максимальную нагрузку на пути биосинтеза, зависящие от витамина B12. Сублингвальная форма для оптимального усвоения. Поддерживает целостность миелиновой оболочки, что важно при неврологических повреждениях, вызванных употреблением метамфетамина.
P5P (активная форма витамина B6).	25–50 мг	Доброе утро.	Кофактор для синтеза ГАМК (при употреблении GHB), дофамина (при употреблении метамфетамина) и серотонина (при употреблении мефедрона) одновременно. Ферменты, зависящие от P5P, испытывают максимальную нагрузку во время восстановления после употребления наркотиков. Это абсолютно необходимо для всех трех видов употребления.
Глицинат магния.	400–600 мг элементарного.	Утром и вечером.	Наиболее приоритетная физическая добавка, поддерживающая одновременно две из трех областей: систему GABA-B (тракт GHB) и модуляцию NMDA / снижение тревожности (детоксикация от метамфетамина). Также поддерживает функцию сердечно-сосудистой системы — что актуально, учитывая нагрузку на сердце, вызванную мефедроном и метамфетамином. Начать прием с 1 дня.

4.2 — Комплексный комплекс нейротрансмиттеров.

Дополнение	Доза.	Время.	Основной трек.	Заметки.
L-тирозин.	500–2000 мг	Утренний прием пищи, без белка.	Мет/ дофамин.	Начинайте 3-й, 4-й и 5-й дни, когда питаетесь регулярно.

				Прекурсор дофамина – устраняет основной дефицит при употреблении метамфетамина. Избегайте употребления белка для улучшения усвоения.
NAC	600–1200 мг два раза в день.	Утром и вечером, с едой.	Все треки.	Поддержание гомеостаза глутамата, что важно для всех трех направлений лечения. Начать с первого дня. Доказательства снижения тяги ко всем категориям веществ. Также оказывает гепатопротекторное действие.
Уридин + ДГК + ЦДФ-холин (комплекс для мозга).	250 мг UMP + 1 г DHA + 250 мг CDP-холина.	Доброе утро всем.	Мет/ дофамин.	Регуляция рецепторов D1/D2 — это структурное восстановление дофаминовой системы, поврежденной метамфетамином. Это долгосрочный процесс, который занимает недели или месяцы, но является наиболее научно обоснованным подходом к восстановлению рецепторов.
5-гидрокситриптофан (5-HTP)	50–100 мг	Вечер, за 30 минут до сна.	Мфедрон / МДМА / серотонин	Прекурсор серотонина – помогает справиться с тройным дефицитом серотонина (мефедрон + МДМА + общесистемный

				дефицит). Критически важен для восстановления настроения и сна. Именно здесь начинается возвращение к нормальному социальному взаимодействию.
L-теанин.	200–400 мг	По мере необходимости, 2-3 раза в день.	GHB / тревога	Анксиолитик, воздействующий на ГАМК-ергические и NMDA-модуляторные системы. Не вызывает зависимости. Особенно важен для купирования сильной тревожности, возникающей при использовании GHB. Основной немедикаментозный способ поддержки функции ГАМК в острой фазе.
Таурин.	1–2 г в день.	С едой.	GHB / ГАМК	Поддержка ГАМК-рецепторов; нейропротекция; гепатопротекторная защита – актуально для пользователей GBL, у которых печень метаболизирует прекурсор. Начинайте прием после начала снижения дозы GHB, а не во время активного медицинского наблюдения.
Инозитол.	4–12 г (титровать).	Разделено на приемы пищи.	Мфедрон / серотонин	Чувствительность серотониновых рецепторов; снижение

				тревожности; наличие доказательств, подтверждающих компульсивную природу тяги. Особенно актуально для навязчивой тяги к химическому сексу, которая часто возникает в процессе выздоровления.
Омега-3 ЭПК + ДГК.	2–4 г в день.	С едой, утром.	Все треки.	Противовоспалительное действие на нервную систему; поддержка уровня BDNF; улучшение настроения (преимущественно за счет EPA); поддержка мембран для восстановления рецепторов (за счет DHA). Комплексно воздействует на повреждения, вызванные всеми тремя факторами одновременно.
Гриб львиная грива.	500–1000 мг	Доброе утро.	Мет/ когнитивные функции.	Стимуляция NGF и BDNF. Решает проблему прямого подавления нейропластичности, вызванного метамфетамином. Когнитивное восстановление — "туман" после сеансов употребления метамфетамина с сексуальными партнерами является одним из наиболее выраженных когнитивных нарушений в

				наркологии.

4.3 — Пептидный слой.

Пептид.	Механизмы, действующие во время употребления психоактивных веществ (chemsex).	Основной трек.	Заметки.
BPC-157	Нормализация дофамина и серотонина; модуляция ГАМК-В; восстановление кишечно-мозговой связи; противовоспалительное действие; заживление тканей.	Все треки содержат полинаркотики.	Наиболее универсальный пептид в рамках программы восстановления после употребления психоактивных веществ, поскольку он одновременно воздействует на дофамин (метамфетамин), серотонин (мефедрон), ГАМК-В (ГБХ) и восстанавливает кишечник (все эти вещества нарушают микробиом кишечника). Начинайте прием в первый день фазы восстановления после детоксикации. Принимать перорально или подкожно.
Селанкт.	Анксиолитик, действующий через ГАМК и серотонин; снижает тревожность без развития зависимости; непосредственно полезен при тревожности, возникающей во время абстиненции от ГБХ, а также при дефиците серотонина, вызванном употреблением мефедрона.	GHB + мефедрон, употребление внутривенно.	Наиболее важный пептид для снятия тревоги, который помогает при тревоге, вызванной отменам гамма-аминомасляной кислоты (GHB) и при серотониновой тревоге (мефедрон/MDMA). Не вызывает зависимости. Для применения через нос. Ежедневно в острой фазе.
Семакс.	Повышение уровня BDNF и NGF;	Метамфетамин – когнитивные	Когнитивные нарушения, вызванные многодневными

	восстановление когнитивных функций; модуляция дофамина; восстановление префронтальной коры.	нарушения.	сексами с использованием метамфетамина, очень серьезны. Семакс помогает справиться со снижением уровня BDNF, которое вызывает метамфетамин, и поддерживает восстановление префронтальной коры, что способствует принятию осознанных решений в процессе восстановления. Для применения: назально. Начать с 1-й недели.
Эпиталон.	Архитектура сна; путинальная система; нормализация циркадных ритмов.	GHB (внутривенно) – сон.	Ночные дозы ГАМК разрушают циркадные ритмы. Эпиталон поддерживает работу шишковидной железы, в то время как снижение дозы ГАМК устраняет внешний механизм стимуляции сна. Первые 4-6 недель.

Раздел 5 — Сексуальное здоровье и выздоровление.

"ЦЕНТУРИОН" – Измерение, которое стандартная реабилитация и выздоровление от химического секса игнорируют.

В каждом другом руководстве по веществам в этой серии раздел о сексуальном здоровье либо краткий, либо второстепенный. Руководство по "сексуальным наркотикам" не может быть таким. Сексуальный опыт был организационным контекстом, вокруг которого была построена вся схема употребления нескольких видов наркотиков. Восстановление после употребления "сексуальных наркотиков" является неполным — биологически, психологически и в плане взаимоотношений — без прямого обращения к сексуальной составляющей.

Этот раздел напрямую основан на серии протоколов 35S, содержащейся в справочнике (специализированные протоколы для этой группы населения), а также на материалах о сексуальном восстановлении, представленных в пятом томе справочника.

5.1 — Комплексная медицинская оценка сексуального здоровья.

THE CENTURION — Тесты, которые нельзя отложить.

Прежде всего в работе по сексуальному восстановлению: медицинская оценка. Эти обследования не являются необязательными и должны быть проведены на первой неделе восстановления, а не тогда, когда вы почувствуете себя готовым.

- Тест на ВИЧ: анализ четвертого поколения на антигены/антитела. При любом недавнем возможном контакте также следует начать применение постэкспозиционной профилактики (PEP), если прошло не более 72 часов. Если тест на ВИЧ положительный: немедленно обратитесь к специалисту по лечению ВИЧ. Существуют эффективные методы лечения, которые позволяют вести полноценную жизнь и поддерживать сексуальное здоровье. U=U – это реальность.
- Панель обследований на инфекции, передающиеся половым путем:
  * гонорея (мазки из уретры, прямой кишки, взятые из ротоглотки)
  * хламидиоз (аналогичные мазки)
  * сифилис (серология)
  * герпес (серология, если ранее не проводилось обследование)
  * гепатит С (при наличии употребления наркотиков внутривенно, включая инъекции)
  * гепатит В (серология и информация о вакцинации).

- Вакцинация против гепатита B, если нет иммунитета: трехдозовая схема обеспечивает защиту на всю жизнь.
- Вакцинация против ВПЧ, если есть показания (в соответствии с рекомендациями, обычно до 45 лет), значительно снижает риск развития рака, связанного с ВПЧ.
- Вакцинация против оспы обезьях, если нет иммунитета и вы находитесь в эндемичном районе: двухдозовая вакцина Jynneos. Оспа обезьях передается по тем же половым сетям, где происходит употребление наркотиков для сексуальных целей (chemsex).
- Общий анализ крови при агранулоцитозе, вызванном левамизолом, если в анамнезе употребление кокаина.
- Комплексный метаболический анализ: функции почек и печени — актуально для пользователей GBL (путь гепатической конверсии) и для всех, кто употребляет наркотики внутривенно.
- Оценка состояния сердечно-сосудистой системы: ЭКГ при значительном употреблении метадона или мефедрона. Мониторинг артериального давления.

Регулярное обследование на заболевания, передающиеся половым путем, во время выздоровления: минимум каждые 3 месяца в течение первого года. Чаще, если вы ведете активную сексуальную жизнь. Обследования не являются наказанием — это проявление заботы о своем здоровье.

5.2 — Химическая близость: ловушка.

THE CENTURION — Свод знаний точно называет это так: "Пробел в обучении".

В справочнике говорится о "ловушке химической близости": "Для многих людей на пути выздоровления первый трезвый сексуальный опыт – это не возвращение к прошлому, а начало чего-то нового. Глоток за глотком, удар за ударом, каждая интимная встреча была опосредована химическими веществами. Нервная система никогда не училась переносить "откровенность" подлинного контакта — открытость, неопределенность и глубину чувств, которые возникают, когда ничто не смягчает взаимодействие между двумя людьми. Это не моральная ошибка. Это пробел в обучении."

В процессе восстановления после "химического секса" этот разрыв часто бывает более глубоким, чем в любом другом виде реабилитации от употребления психоактивных веществ. Наркотики не были случайно присутствующими во время секса — они были необходимым условием для сексуальных контактов. Нервная система никогда не приобретала навыков трезвой сексуальной близости, потому что возможности для трезвой сексуальной близости практически никогда не возникали.

Что это значит для выздоровления: первый трезвый сексуальный опыт после употребления наркотиков во время секса – это совершенно новая область. Это

не восстановление прежнего, существовавшего до наркотиков, сексуального "я". Для многих людей в процессе выздоровления не было такого "я", которое можно было бы восстановить – модель употребления наркотиков во время секса началась в годы формирования сексуальной идентичности.

5.3 — "Flatline" (плоская линия).

THE CENTURION — Сезон, который кажется постоянной потерей и таковым не является.

В справочнике описывается "плоская линия": "На ранних этапах восстановления многие испытывают состояние, когда желание исчезает. Отсутствует возбуждение, интерес или стремление к каким-либо формам близости." В процессе восстановления после употребления веществ для сексуальных целей ("chemsex"), "плоская линия" является почти универсальным явлением, поскольку системы дофамина и серотонина, которые были перегружены для создания состояний гиперсексуальности, теперь истощены, и мозг временно деактивирует цепи сексуального возбуждения, которые подвергались хронической чрезмерной стимуляции.

Опыт клинической смерти.	Что на самом деле происходит?	Что делать?
Полное отсутствие сексуального влечения — полное отсутствие возбуждения или интереса.	Системы дофамина и серотонина истощены; цепи вознаграждения перестраиваются, отходя от искусственно усиленных сигналов; мозг восстанавливает чувствительность к естественным стимулам, которая была подавлена годами химического воздействия.	Инструкция в сборнике: не паникуйте, не тестируйтесь, не заставляйте себя. Это сезон, а не приговор. Заботьтесь о себе — сон, физические упражнения, питание, общение — это основа, на которой восстанавливается желание. "Плоская линия" закончится. Продолжительность варьируется: от 1 до 3 месяцев для первичного употребления метамфетамина и химического секса; от 3 до 6+ месяцев для моделей поведения, включающих частое употребление MDMA.
Секс в трезвом состоянии может казаться пресным, механическим или не приносить удовольствия.	Нервная система усвоила, что сексуальное возбуждение равносильно состоянию наркотического опьянения. Состояние наркотического опьянения отсутствует. Архитектура возбуждения все еще ищет свой привычный	Начните с менее значимых форм близости: несексуальный физический контакт (прикосновения, массаж, объятия), который не требует демонстрации каких-либо навыков. Постепенно возвращайтесь к чувственным

	стимул. Естественный путь возбуждения присутствует, но он незнаком.	переживаниям без давления, связанного с сексуальной активностью. Стыд, часто скрытый, может быть важным фактором здесь, и может потребоваться терапевтическая поддержка.
Попытка проверить, вернула ли функция значение.	Просмотр порнографии для проверки наличия сексуального возбуждения или навязчивая проверка признаков реакции вызывает тревогу в системе, которая восстанавливается во время отдыха. Каждая такая проверка задерживает процесс восстановления.	Прекратите тестирование. Проблема заключается в самом тестировании, а не в выявлении проблем. Тревога, которую вызывает тестирование, мешает восстановлению естественного сексуального возбуждения. В справочнике указано: "Наблюдайте, но не гонитесь". Признаки возвращения желания не обязательно нужно проявлять сразу.

5.4 — Восстановление здоровой сексуальности.

THE CENTURION — Узнайте то, чему вас никогда не учили — Общение без посредников.

В справочнике говорится: "Истинный физический контакт, который ранее опосредовался химическими веществами, требует переосвоения с нуля. Навыки трезвой близости — присутствие в теле, способность терпеть уязвимость быть увиденным, умение оставаться рядом, когда чувство подавляет — были пропущены. Восстановление – это не возвращение к прошлому. Это начало."

Практическая основа для восстановления здоровой сексуальной жизни в процессе реабилитации от химической зависимости.

- Месяцы 1–3 (период "плоской линии"): нет давления в отношении сексуальной активности. Сосредоточьтесь на несексуальной физической близости — прикосновениях, тепле, физическом присутствии с доверенными людьми. Нервная система переучивается тому, что тела могут находиться рядом без химического воздействия. Это настоящее неврологическое обучение, а не просто терапевтический прием.
- Начиная с 3-го месяца (когда желание начинает возвращаться): начинайте с менее интенсивных и менее рискованных интимных взаимодействий. Не стоит сразу переходить к многопартнерским, многодневным "марафонам", которые были характерны для сексуальных экспериментов с наркотиками — это может быть целью в будущем, если это остается частью сексуальной идентичности, но только после того,

как будет создана устойчивая основа без употребления психоактивных веществ. Начните с того, что нервная система сможет выдержать без негативных последствий.

- Сексуальное стыд: для многих людей, проходящих реабилитацию от химического секса, особенно для тех, кто использовал химические вещества для подавления тормозов, чтобы получить сексуальные переживания, которые казались невозможными или постыдными в трезвом состоянии, возвращение к трезвости часто сопровождается возвращением чувства стыда. Это не является доказательством того, что само сексуальное желание было неправильным. Это свидетельствует о том, что чувство стыда существовало до употребления веществ и требует отдельного терапевтического внимания. Терапия, поддерживающая ЛГБТК+ сообщество, является подходящим контекстом для этой работы.
- Статус ВИЧ и сексуальная идентичность: если у вас положительный статус на ВИЧ, независимо от того, недавно поставлен диагноз или это давний диагноз, работа над сексуальным восстановлением включает в себя эмоциональную обработку диагноза вместе с практической реальностью U=U. Человек с неопределяемой вирусной нагрузкой не может передавать вирус. Это кардинально меняет сексуальный ландшафт — для многих людей это устраняет страх, который побуждал к более рискованному поведению, чем честное раскрытие информации.
- Моногамия, немоногамия и сексуальное сообщество: употребление наркотиков в сексуальном контексте часто происходит в определенных социальных и сексуальных средах (приложениях, заведениях, социальных сетях). Восстановление не требует моногамии или отказа от конкретных сексуальных практик. Оно требует осознанного отношения к любой сексуальной среде и практикам, которые являются подлинными для человека. Существуют и доступны сообщества ЛГБТК+-ориентированные среды, ориентированные на трезвый образ жизни, а также пространства для восстановления, которые явно поддерживают ЛГБТК+.

Раздел 6 — Управление ВИЧ и здоровьем в процессе выздоровления.

THE CENTURION — Протокол 42, применяемый — Брандмауэр для человека, находящегося в процессе восстановления после употребления психоактивных веществ.

Сводный протокол № 42 содержит комплексную систему профилактики и лечения ВИЧ. Этот раздел применяет ее конкретно к реабилитации после употребления наркотиков в контексте сексуальных контактов.

6.1 — Если у вас отрицательный ВИЧ-статус.

- PrEP (доконтактная профилактика): если вы не принимаете PrEP и занимались "химическим сексом", начните прием PrEP до возобновления сексуальной активности. В справочнике это называется "Предупредительный барьер". Truvada и Descovy (ежедневный прием таблеток) и Apretude (инъекции, каждые 2 месяца) обеспечивают более чем 99% защиту от ВИЧ при условии регулярного применения. Доступно через вашего терапевта, клинику сексуального здоровья или службу помощи людям с ВИЧ.
- PEP (постконтактная профилактика): если у вас был потенциальный контакт с ВИЧ во время употребления наркотиков для сексуальных целей, начните PEP в течение 72 часов. Курс лечения – 28 дней. Чем раньше начато лечение, тем выше его эффективность. Обратитесь в любое отделение неотложной помощи или клинику, занимающуюся вопросами сексуального здоровья.
- Регулярное тестирование на ВИЧ: каждые 3 месяца во время половой активности. Тест 4-го поколения может обнаружить ВИЧ уже через 18–45 дней после заражения. "Период скрытой инфекции" более старого теста отличается от периода скрытой инфекции современного теста.
- Мониторинг гепатита С: если употребление наркотиков внутривенно (инъекции) было частью сексуальных практик, связанных с употреблением наркотиков, необходимо проходить тестирование на гепатит С каждые 3 месяца. Гепатит С излечим. Прямые противовирусные препараты обеспечивают выздоровление в течение 8–12 недель в подавляющем большинстве случаев. Пройти тест и получить лечение несложно. Сложно заболеть и не знать об этом.

6.2 — Если у вас положительный ВИЧ-статус.

Структура справочника: "Партнер, инфицированный ВИЧ, с подавленной вирусной нагрузкой не может передать инфекцию. Вирус присутствует, но находится в "песочнице" и не может передаваться." U=U (Вирусная нагрузка = Неизмеримая) – это научный факт, а не стратегия снижения риска. Это

было установлено исследованиями PARTNER и PARTNER2, охвавшими тысячи пар с разным ВИЧ-статусом в течение многих лет наблюдения.

- Если у вас недавно диагностирован ВИЧ: немедленно обратитесь к специалисту по лечению ВИЧ или в центр лечения ВИЧ. Начать лечение на ранней стадии инфекции настоятельно рекомендуется. Лечение обычно включает в себя прием одной таблетки в день. Большинство людей, принимающих лекарства, живут полноценной жизнью.
- Если у вас уже поставлен диагноз и вы получаете лечение: убедитесь, что вирусная нагрузка не обнаруживается до возобновления сексуальной активности без дополнительных мер предосторожности. Если вирусная нагрузка не подавлена — это приоритетная медицинская задача. Обсудите со своим врачом, почему не удается достичь подавления вируса.
- Химсекс и приверженность антиретровирусной терапии: химсекс значительно нарушает приверженность антиретровирусной терапии. Пропуск доз антиретровирусных препаратов, даже эпизодический, может привести к реактивации вируса. Если химсекс негативно влияет на вашу приверженность к приему антиретровирусных препаратов, это вопрос, который следует обсудить с вашим врачом, специализирующимся на лечении ВИЧ, относительно применения долгодействующих инъекционных антиретровирусных препаратов (Cabenuva), которые вводятся ежемесячно или каждые два месяца и устраняют необходимость ежедневного приема таблеток.
- Психическое здоровье и ВИЧ: Диагноз ВИЧ в контексте выздоровления от "химического секса" создает особую психологическую нагрузку — чувство стыда, горя, страха — что требует поддержки. Психиатрическая помощь, ориентированная на ЛГБТК+ сообщество, является подходящим контекстом. Многие люди, живущие с ВИЧ, сообщают, что лечение и концепция "ВИЧ = неизлечимая инфекция" кардинально изменили их отношение к диагнозу, превратив его из катастрофы в управляемое хроническое заболевание. Эта возможность реальна и доступна.

Раздел 7 — Импульс к употреблению наркотиков в контексте "химического секса" — понимание и прерывание.

"ЦЕНТУРИОН" — Тяга направлена на достижение полного состояния, а не на употребление какого-либо конкретного наркотика.

Химическая сексуальная зависимость имеет иную природу, чем тяга к отдельным веществам, поскольку объектом желания является не само вещество — а переживание. Желание возникает не конкретно из-за мета, ГБХ или мефедрона, а из-за всего комплекса ощущений, связанных с химическим сексом: сексуальной интенсивности, раскрепощенности, эмоциональной близости, чувства принадлежности, ночи (или дней), которые существовали вне обычного времени.

Это означает, что тяга к "химическому сексу" имеет множество триггеров, которых нет у тяги к употреблению одного вещества. Она может быть вызвана только сексуальным возбуждением (сексуальный стимул = стимул для "химического секса"). Может возникать из-за одиночества (потребность в принадлежности). Может быть связана с определенным приложением или платформой. Может проявляться в определенное время недели. Может быть вызвана стрессом (потребность в уходе от проблем). Может быть связана с определенной социальной сетью. Может возникать из-за воспоминаний о конкретных людях.

Специфические триггеры, вызывающие тягу к употреблению наркотиков в контексте "химического секса".

Триггер.	Что ищет тяга?	Альтернативный ответ.
Сексуальное возбуждение — любой источник.	Мозг, который усвоил, что сексуальное возбуждение равно "сексуальным наркотикам", активирует схему ожидания употребления "сексуальных наркотиков" при возникновении сексуального возбуждения. Стремление направлено на достижение полного состояния, которое ранее было связано с сексуальным возбуждением.	Сексуальное возбуждение реально. Реакция на "химический секс" является условной, но не обязательной. Прекратите физическую активность. Свяжитесь с человеком из группы поддержки. Возбуждение пройдет без необходимости использования веществ для его снятия. "Плоская линия" означает, что этот триггер может отсутствовать на ранних этапах выздоровления; когда он возвращается, методы прерывания становятся актуальными.

Приложения и цифровые платформы.	Приложения Grindr, BBRT и другие были основным способом доступа к сексам с наркотиками. Само приложение является комплексным стимулом: интерфейс, фотографии, ожидание – все это активирует "цепь" поведения, связанную с сексом с наркотиками.	Полностью удалите приложения в течение первых 90 дней и более. Это не уклонение от проблемы, а перепроектирование среды (Протокол 05) как метод лечения. Если приложения для знакомств будут восстановлены, это должно произойти не одновременно с процессом восстановления после употребления веществ.
Пятница/суббота вечером (время проведения занятия).	Мозг, привыкший к употреблению психоактивных веществ во время секса (чемокс) в определенное время недели, будет генерировать сигналы предвкушения и тяги в это же время даже спустя месяцы после начала выздоровления.	Запланируйте каждую пятницу и субботу в первые шесть месяцев выздоровления, включив структурированные, высокоинтенсивные альтернативные занятия. Время, когда обычно возникает тяга, должно быть заполнено заранее, до того как появится сама тяга. Не оставляйте выходные без плана и не полагайтесь только на силу воли, чтобы заполнить пустоту.
Одиночество и социальная изоляция.	Принадлежность и связь, которые обеспечивал "химический секс", были одними из его самых привлекательных функций. Одиночество напрямую провоцирует желание испытать то, что надежно избавляет от него.	Контакты. Любые контакты. Сообщество, занимающееся употреблением наркотиков для сексуальных целей, предоставляло чувство принадлежности одним путем — сообщество восстановления предоставляет его другим путем. Группы поддержки, поддерживающие ЛГБТК+, группы взаимопомощи, специально предназначенные для этой популяции (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), или любое сообщество трезвости, которое не требует отказа от сексуальной идентичности.
Стресс на работе, отвержение или эмоциональная боль.	Функция "спасения", которую обеспечивает употребление психоактивных веществ во время секса (chemsex) – возможность создания альтернативной реальности в периоды сильного стресса – означает, что любой	Протокол 01 (Укрытие) при остром расстройстве. Практика дыхательных упражнений. Терапевтический контакт. Ключевое отличие: преодоление дистресса, а не бегство от него.

	болезненный опыт может спровоцировать тягу к этому "спасению".	Контемплативные практики, которые повышают толерантность к сложным эмоциональным состояниям, являются долгосрочным методом воздействия на этот триггер.
Люди, вовлеченные в сцену "химического секса".	Конкретные люди из сети, связанной с употреблением наркотиков для сексуальных целей, являются триггерами – они активируют все состояние. Контакт с ними, их появление в социальных сетях или встреча с ними в сообществе может вызвать внезапное сильное желание.	Функции блокировки и отключения звука в социальных сетях являются подходящими мерами предосторожности, а не проявлением жестокости. Протокол 08 (социальная архитектура) посвящен полной перестройке социальной сети, необходимой для выздоровления от химических сексуальных практик. Некоторые отношения из сети, связанной с химическими сексуальными практиками, могут поддерживаться в трезвом состоянии со временем, но большинство из них не могут быть сохранены на ранних этапах выздоровления из-за неприемлемого риска возникновения тяги.

ПРОТОКОЛ ПРЕРЫВАНИЯ ТЯГИ К ХЕМОСЕКСУ — 5 МИНУТ.

1. НАЗЫВАЙТЕ КОНКРЕТНУЮ ЦЕЛЬ, КОТОРОЙ СЛУЖИТ ЖЕЛАНИЕ. Не "я хочу употребить". Какому конкретному опыту стремится это желание? Сексуальному возбуждению? Чувству принадлежности? Побегу от реальности? Эмоциональной близости? Называние функции меняет реакцию с "бороться с употреблением" на "найти альтернативный способ удовлетворения этой потребности".
2. ВЫЙДИТЕ ИЗ ОКОЛНОЙ СРЕДЫ ИЛИ ПЛАТФОРМЫ. Если вы находитесь в приложении для знакомств или в очереди, немедленно выйдите. Если вы одни дома в пятницу вечером, смените местоположение. Изменение физической и цифровой среды – это первое действие.
3. ВЫПОЛНИТЕ ДЫХАНИЕ "4-7-8" – ШЕСТЬ ЦИКЛОВ. Желание употреблять вещества во время секса имеет множество нейробиологических компонентов, которые активируются одновременно. Шесть циклов, а не четыре, необходимы для активации достаточного парасимпатического ответа.

4. Принимайте NAC, L-теанин и магний. Нейрохимическая основа тяги имеет биохимический компонент, который можно устранить в реальном времени. Это три наиболее важных добавки для состояния многосистемной тяги.
5. КОНТАКТЫ — СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ СООБЩЕСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Не контакт для употребления наркотиков, не социальный контакт, который не знает о вашем выздоровлении. Конкретно человек, понимающий процесс восстановления после употребления наркотиков, связанных с сексуальным поведением. Crystal Meth Anonymous, специалист по сексуальному здоровью, работник службы поддержки, знакомый с этим сообществом, или психотерапевт, обладающий знаниями в области реабилитации от употребления наркотиков, связанных с сексуальным поведением.
6. АКТИВИРУЙТЕ ИНТЕНСИВНУЮ ЕСТЕСТВЕННУЮ СТИМУЛЯЦИЮ. Что-то с настоящей интенсивностью — на том же уровне, который обеспечивал кэмп. Тяжелые физические упражнения, погружение в холодную воду, творческая работа, соревновательная деятельность. Жажда "воинственного" мозга требует ответа на "воинском", а не умеренном уровне.
7. Что послужило причиной? Какую функцию она пыталась удовлетворить? Что вы сделали? Как изменилась интенсивность тяги? Через три недели эти данные покажут вашу индивидуальную структуру тяги — паттерны, триггеры и функции — с такой ясностью, которую не может предоставить ни один внешний наблюдатель.

Раздел 8 — Сообщество, идентичность и архитектура трезвого общения.

THE CENTURION — Восстановление не должно требовать от вас ухода из вашего сообщества; оно должно строить новую жизнь внутри него.

Самая важная архитектурная задача в процессе восстановления после "химического секса" заключается в следующем: сцена "химического секса" предоставляла настоящую общность, ощущение принадлежности, возможность самовыражения сексуальной идентичности и настоящую дружбу, все это сопровождалось употреблением психоактивных веществ. Устранение употребления веществ без решения вопросов, связанных с социальной составляющей, приводит к изоляции, а изоляция является средой, в которой рецидив наиболее вероятно развивается.

Восстановление после химического секса не требует выхода из гей-, бисексуального или квир-сообщества. Это не требует воздержания. Это не требует отказа от сексуальной идентичности или практик, которые были аутентичными для человека до начала употребления веществ. Это требует построения трезвой версии тех функций сообщества, которые химический секс предоставлял: чувства принадлежности, связи, сексуального самовыражения и свободы быть самим собой, но с использованием способов, не связанных с употреблением психоактивных веществ.

Создание сообщества трезвых ЛГБТК+ людей.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): ориентирована на ЛГБТК+ сообщества, затронутые употреблением метамфетамина, и имеет широкое распространение в крупных городах. Общий опыт "химического секса" создает особое понимание, которое общие группы поддержки могут не предоставить.
- Встречи SMART Recovery для ЛГБТК+: светская альтернатива программам, основанным на двенадцати шагах, с растущим количеством встреч, ориентированных специально на сообщество ЛГБТК+.
- Специализированные службы поддержки для людей, употребляющих наркотики в контексте сексуальных отношений: во многих организациях, занимающихся вопросами сексуального здоровья и ВИЧ в Великобритании, предлагаются специализированные программы поддержки для людей, употребляющих наркотики в контексте сексуальных отношений. В США организации, такие как San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (Нью-Йорк), а также многие организации, оказывающие помощь людям с ВИЧ, предлагают консультации, учитывающие особенности употребления наркотиков в контексте сексуальных отношений. Терапевт, специализирующийся на вопросах употребления наркотиков в контексте сексуальных отношений, является наиболее важным звеном в процессе выздоровления.

- Социальные пространства для представителей ЛГБТК+, где не употребляют алкоголь: бары без алкоголя, мероприятия в рамках гей-прайдов, спортивные лиги для ЛГБТК+, общественные организации, возможности для волонтерства. Социальная структура сообщества может существовать и без употребления психоактивных веществ, но создание трезвой среды требует осознанных усилий, поскольку она менее заметна, чем среда, где употребление является нормой.
- Сообщество людей, находящихся в процессе восстановления: многие люди, восстанавливающиеся после употребления психоактивных веществ в контексте "chemsex", находят свое самое настоящее сообщество среди других людей, которые понимают как специфический опыт "chemsex", так и специфический опыт выздоровления. Общие знания о том, какие ощущения вызывали эти вещества, во что они обходились, и как выглядит процесс восстановления, создают форму близости, которую ни сообщество употребляющих, ни обычные группы поддержки не могут повторить.

Вопрос идентичности.

THE CENTURION — То, кем вы являетесь, не то же самое, что вы делали.

Восстановление после хемосекса часто включает в себя специфический кризис идентичности: "Если я не тот человек, который посещает сессии, то кто я сексуально?". Для людей, чье сексуальное развитие прошло исключительно в контексте хемосекса, трезвость не восстанавливает прежнюю сексуальную идентичность — она требует ее построения.

Позиция этого сборника: выздоровление – это не отрицание личности. Сексуальная идентичность – гей, бисексуал, квир или любая другая – не является "кемсекс". Принадлежность к сообществу не равнозначна употреблению веществ. Креативность, жизненная сила, стремление к интенсивным переживаниям, которые характеризовали мозг человека, для которого "кемсекс" был привлекателен, – это не наркотики. Это характеристики личности, которые существовали до употребления наркотиков и которые могут быть направлены на что-то другое, кроме "сессии".

Восстановление – это формирование сексуальной и социальной идентичности, которая не требует употребления психоактивных веществ. Этот процесс может занять годы. Это не восстановление от того, кто вы есть, а открытие того, кто вы есть без искажений.

Раздел 9 — Ориентирование в системе Recovery Kernel: Ваша дорожная карта.

Восстановление после употребления психоактивных веществ в целях сексуальных экспериментов – это наиболее сложный и многоступенчатый процесс в этой серии. Индивидуальные руководства по каждому веществу содержат подробную информацию о каждом этапе. Эта схема координирует их.

Фаза.	**Протоколы.**	**Основной акцент.**	**Химический секс (chemsex) – это сексуальная активность, при которой используются наркотики или другие вещества для усиления ощущений или достижения определенных эффектов. Это может включать в себя употребление различных веществ, таких как:** *** Наркотические вещества, такие как метамфетамин, гашиш и кокаин.** *** Лекарственные препараты, такие как эректильные дисфункции (например, силденафил), ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) и другие.** *** Другие вещества, такие как алкоголь и нитраты.** **Риски, связанные с химическим сексом:** *** Передозировка и смерть.** *** Зависимость от наркотиков или других веществ.** *** Повреждение здоровья, включая сердечно-сосудистые заболевания, повреждение печени и почек.** *** Повышенный риск заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), такими как ВИЧ, гепатит и сифилис.** *** Проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия, тревога и психоз.** *** Социальные и финансовые**

			проблемы. **Если вы или кто-то из ваших знакомых употребляет наркотики или другие вещества во время сексуальной активности, важно обратиться за помощью. Существуют ресурсы, которые могут предоставить поддержку и лечение:** *** Обратитесь к врачу или другому медицинскому работнику.** *** Позвоните по номеру телефона службы экстренной помощи.** *** Найдите группу поддержки для людей, употребляющих наркотики.** *** Используйте онлайн-ресурс findahelpline.com, чтобы найти помощь в вашем регионе.** **Важно помнить, что обращение за медицинской помощью не является признаком слабости, а является шагом к выздоровлению.**
Медицинская чрезвычайная ситуация (дни 0-7).	Руководство по GHB (раздел 3); Медицинский работник; Клиника сексуального здоровья.	Управление синдромом отмены GHB; тестирование на ВИЧ/ИППП; применение постэкспозиционной профилактики (PEP) при необходимости; начало приема доконтактной профилактики (PrEP).	Первые 72 часа определяются управлением абстинентным синдромом при употреблении ГБХ. Все остальное следует после того, как острая медицинская опасность устранена. Оценка ВИЧ/ИППП в течение первой недели является обязательной.
Биологическая основа (дни 1-14).	Протокол 07, 09, 17, 18; Унифицированный комплекс добавок (Раздел 4).	Комплекс добавок, состоящий из трех компонентов; питание; гидратация; сон; магний. День 1.	NAC и магний принимаются в первый день – для одновременного воздействия на все три направления. Тирозин начинают принимать с 3-го по 5-й день. 5-HTP начинают принимать в первый день (вечером). Комплекс добавок для всех трех

			направлений устанавливается в течение первых двух недель.
Цифровой и экологический редизайн (дни 1-30).	Протокол 05, Протокол 08.	Удаление приложений; реструктуризация социальных сетей; удаление подсказок; управление контактами, связанными с употреблением наркотиков.	Приложения должны быть удалены в течение первых 24 часов. Не когда-нибудь, а именно тогда. Архитектура сеансов "химического секса" в основном организована через цифровые платформы — экологический пересмотр должен включать цифровую среду комплексно. Это самое сложное изменение поведения для многих людей, проходящих реабилитацию от "химического секса".
Геномное картирование (недели 1-4)	Раздел 15 (Сводка), раздел 2 этого руководства.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	Высокий риск по генетическому показателю GABRA2 является наиболее важным фактором для медицинской команды при лечении GHB. Вариант COMT Val/Val указывает на особенности метаболизма и определяет интенсивность терапии. Статус MTHFR подтверждает приоритетность использования 5-MTHF. Генетический вариант SLC6A4 short/short идентифицирует профиль, в котором серотонин играет ключевую роль, и требует наиболее глубокой поддержки при употреблении мефедрона.
Репродуктивное здоровье и лечение ВИЧ (постоянно).	Протокол 42 (профилактика ВИЧ); Раздел 5 и 6 этого руководства; Центр сексуального здоровья.	Соблюдение режима приема препаратов PrEP или антиретровирусной терапии (АРТ); регулярное обследование на инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – раз в квартал; восстановление здоровой сексуальной жизни; преодоление трудностей и поиск путей решения	Программа по вопросам сексуального здоровья действует на протяжении всего периода выздоровления – не как временная мера, а как постоянная практика. Регулярное обследование на инфекции, передающиеся половым путем (каждые три месяца), соблюдение режима приема препаратов для профилактики ВИЧ (PrEP) или антиретровирусной терапии (АРТ) и постепенное восстановление способности к здоровой сексуальной жизни – это практики, которые должны продолжаться всю жизнь, а не только на ранних этапах выздоровления.

		проблем.	
Архитектура сообщества (недели 2-12).	Протокол 04, Протокол 08, Протокол 16; CMA или эквивалент.	Сообщество ЛГБТК+, поддерживающее трезвый образ жизни; поддержка, основанная на знаниях о "химическом сексе"; терапевтические отношения.	Сообщество, которое предоставлял "химический секс", должно быть заменено – не на худшее сообщество или на сообщество, практикующее воздержание, а на трезвую версию чувства принадлежности и связи. Это самый важный проект в среднесрочной перспективе для выздоровления от "химического секса" и тот, который больше всего определяет долгосрочный успех.
Работа над сексуальной идентичностью (месяцы 2–12).	Протокол 20, 21, 35S серии; терапия, поддерживающая ЛГБТК+ сообщество.	Формирование сексуальной идентичности; проработка чувства стыда; развитие здоровой сексуальности; "плоская линия" и ее преодоление.	Специализированная серия протоколов 35S, представленная в томе VII основного Сборника, содержит подробную основу для этой работы. Терапевт, поддерживающий ЛГБТК+ и имеющий опыт работы с клиентами, практикующими "химический секс", является наиболее ценным клиническим специалистом на этом этапе.
Долгосрочная перспектива (6 месяцев и более).	Протокол 24, 25, C-28, C-31; Протокол 35S.d.	Архитектура интенсивности "Воина"; цели; полная трезвая сексуальная и социальная самореализация.	Человек, который восстановил свою жизнь после употребления наркотиков в сексуальной сфере, обрел настоящую поддержку сообщества, способность к здоровой сексуальной активности без употребления психоактивных веществ, необходимую интенсивность, которую требует его "воинственный" ум, контролирует состояние своего здоровья, связанное с ВИЧ, и полностью восстановил свое физическое здоровье, принципиально отличается от человека, который впервые открыл первую страницу этой серии. Этот сборник был частично написан для этого человека.

Последнее слово.

"ЦЕНТУРИОН" – Сообщество, связь, интенсивность – все это было реально. Путь к этому не требует наркотиков.

Эта книга посвящена Дж.П., А.С., Дж.С., Г.Ф. и С.О. — тем, у кого закончилось время до того, как им сказали, что причиной их употребления вещества было не слабость, а биология. В контексте выздоровления от химического секса эта посвята имеет особое значение: эпидемия, поразившая ЛГБТК+ сообщества в 1980-х и 1990-х годах, привела к травме всего сообщества, которая до сих пор ощущается. Вещества, связанные с сексуальностью в этих сообществах, не появились случайно. Они возникли в контексте потерь, стыда, стигмы и радикального снижения тормозов, которое иногда вызывает травма.

Recovery Kernel не требует от вас выражать благодарность за то, что вы выжили, или приуменьшать значение того, что наркотики вам давали. Они предоставляли реальные вещи: сообщество, связь, чувство принадлежности, сексуальную свободу, интенсивность, ощущение полной жизни и полного принятия в мире, который говорил вашему сообществу, что оно больно и не имеет ценности.

Recovery Kernel предлагает возможность того, что все эти реальные вещи доступны без употребления веществ. Что чувство принадлежности доступно в трезвом сообществе. Что связь доступна через подлинную близость. Что интенсивность доступна благодаря естественной способности человека к ней, присущей "воинственному" характеру. Что сексуальная свобода доступна — более полно, безопаснее и устойчивее — в трезвой сексуальности, основанной на том, кто вы есть на самом деле, а не на том, что наркотики временно позволяли.

"Тринити" употребления наркотиков была архитектурой. Это была функциональная, намеренно разработанная фармацевтическая система для достижения определенных состояний. Восстановление – это создание другой архитектуры для достижения тех же состояний, но с помощью методов, которые не истощают дофаминовую систему, не подвергают опасности ГАМК-систему и не представляют риска для организма.

Этот сборник был разработан архитектором и предлагается вам в виде набора технических спецификаций. Здание, которое вы строите, принадлежит вам.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Обратитесь к полному справочнику "Recovery Kernel Centurion" для всех указанных протоколов.

⚠ РЕСУРСЫ ПО СНИЖЕНИЮ ВРЕДА – ЭТО НЕ МЕДИЦИНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ.

Как восстановиться после употребления наркотиков во время секса (чемоксе) с помощью Recovery Kernel | Серия материалов, посвященных конкретным веществам.